

Уважаемые родители!

Даная информация, крайне важна, так как именно от Вас зависит здоровье и жизнь Вашего ребенка.

Солнечный удар (считается одной из разновидностей теплового удара) – поражение центральной нервной системы (ЦНС), возникающее вследствие сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами.

Тепловой удар возникает из-за перегрева тела и может настичь человека даже в помещении. Этому способствует духота, высокая температура. Могут спровоцировать тепловой удар переутомление, повышенная влажность воздуха, физические нагрузки, слишком плотная одежда, а также неправильный питьевой режим.

Первые признаки заболевания проявляются обычно через 6–8 часов после пребывания на солнце, но могут и раньше.

БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ

35

РЕКОМЕНДАЦИИ

- надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь
- откажитесь от спиртных напитков и меньше курите
- употребляйте в пищу овощи, фрукты
- держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером
- уменьшите физическую нагрузку

ВАЖНО!

Пейте больше жидкости – 1,5–3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)

Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание

- вызвать скорую помощь (по телефону 103)
- тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней
- перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение
- приложить холодный компресс к голове

Доврачебная помощь

СРОЧНО!

- уложить на открытой площадке в тени положить набок, голову также повернуть набок для профилактики заглатывания рвотных масс при возникновении рвоты;
- вдыхание паров нашатырного спирта с ватки;
- освободить от верхней одежды;
- для снижения температуры применяйте физические методы охлаждения тела: положите на лоб, затылок, мокрые полотенца, пеленку, обдувайте или обмахивайте ребенка, обтирайте участки тела там, где имеются сосудистые сплетения (шея, подмышки, локтевые сгибы, паховые области, подколенные ямки) или оберните влажной простыней.

Профилактика

- В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев;
- выход из помещения только в **головном уборе**;
- Питье до 1,5-2 литров жидкости;
- одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота;
- ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы).

Солнечные ожоги

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

Признаки солнечного ожога у детей.

Получение солнечного ожога происходит незаметно. Сначала кожа ребенка становится розовой или красноватой, сухой и горячей на ощупь, появляется зуд и ощущение жжения. Малыш может проявлять беспокойство, плакать или, наоборот, может стать вялым. Прикосновение к коже становится болезненным. Иногда появляется небольшая припухлость.

Пик проявлений ожога наступает приблизительно через 12–24 часа. Краснота и неприятные симптомы обычно уменьшаются через 2–3 суток, иногда они могут продолжаться 7–10 дней.

Сильный ожог может вызвать появление волдырей (вторая степень ожога) и сопровождаться болью в области поражения, слабостью, тошнотой, рвотой, ознобом, головной болью, повышением температуры тела.



Здоровья Вам и Вашим детям!

Июль 2022 г.

Муниципальное образование город Ноябрьск
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Белоснежка» муниципального образования
город Ноябрьск

«Лето красное – безопасное!»



Составила:
воспитатель
МБДОУ «Белоснежка»
Соколова И.А.